13 يوليو 2018 | الإصدار رقم: 31



أخبار دعم غرينفيل

حملة "OK not to feel OK" تشجع المناقشات حول الصحة النفسية



تم إطلاق حملة "من الطبيعي ألا تشعر بأنك على ما يرام" للمساعدة في القضاء على عقدة الاحجام عن والخجل من التحدث عن المشاكل والأمراض النفسية.

نريد أن نخبر هؤلاء المحتاجين إلى مساعدة بأن هناك دائماً شخصاً ما سيستمع، ويقدم النصيحة والرعاية لهم. في كل عام، يصل آلاف الأشخاص إلى نقطة يشعرون معها باليأس من الحصول على مساعدة، وينهون حياتهم بشكل مأساوي. كم من هذه الحالات كان يمكن تجنبها إذا شعر أصحابها بمزيد من الثقة والطمأنينة لمناقشة مشاكلهم النفسية الخاصة؟

من هم الأكثر عرضة للخطر؟

غالبًا ما يُشار إلى أن الرجال هم أكثر عرضةً من النساء للقضاء على حياتهم بمقدار ثلاث مرات – وذلك وفقاً لتقرير "السامريين": "الرجال، والانتحار والمجتمع" (Men, Suicide and Society Report).

وفي حين يكون من المهم حصول جميع الأجناس والفئات العمرية على الدعم الذي يحتاجون إليه، فقد تم تحديد الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و44 عاماً على أنهم الفئة الأكثر تعرضاً للخطر وفقاً لتقرير "السامريين".

ما الذي أستطيع أن أفعله؟

إذا كنت تعرف شخصًا تظن أنه يعاني، فيمكن أن تؤدي محادثة بسيطة إلى قطع شوط طويل في مسار العلاج. لا يرغب العديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية في طلب المساعدة لأنهم يعتقدون أنها علامة على الضعف – وهذا بالطبع أبعد ما يكون عن الحقيقة. لا تنتظر أن يتصل بك شخص ما إذا كنت تعتقد أنهم في حاجة إلى مساعدة. دعهم يعرفون الخدمات المتاحة لهم وطمأنهم بأنه ليس هناك وصمة عار في اتخاذ خطوات إيجابية كي يشعرون بتحسن.

مساعدة ذاتية (Self help)

يحتوي موقع "OK not to feel OK" على مجموعة واسعة من كتيبات المساعدة الذاتية التي يمكن أن تساعدك على اكتساب فهم أفضل عن سبب شعورك بإحساس معين. تقدم الكتيبات المساعدة في الفجيعة والاكتئاب والقلق والتوتر ومشاكل النوم والعنف المنزلي ومجموعة من الموضوعات الأخرى التي قد تجدها ذات فائدة لك أنت أو أي شخص تعرفه.

لقراءة كتيبات المساعدة الذاتية، قم بزيارة www.OKnottofeelOK.org وانقر فوق "Self Help".

إذا كانت تعاني من حالة أكثر إلحاحًا أو إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما، فيمكنك الاتصال بهيئة الصحة الوطنية NHS مجاناً في أي وقت، ليلاً أو نهاراً على الرقم: 0800 0234 650

في هذا الإصدار

يمثل هذا الرقم مكاناً واحداً لتقديم كافة خدمات واستشارات الصحة النفسية. بغض النظر عما تمر به من أزمات، ستتمكن NHS من توجيهك إلى المساعدة المناسبة.

يمكنك الاتصال عند:

- الحاجة إلى إحالتك أو إحالة شخص آخر إلى خدمات الصحة النفسية للكبار.
- الشعور بأنك أو أن آخرين معرضون لخطر.
- احتمال تعرضك لضائقة عاطفية أو نفسية.
- احتمال احتياجك إلى نصيحة بشأن أزمة اجتماعية طارئة مثل حالات العنف المنزلي.

السامريون: "أنت تتحدث. ونحن نستمع "

إذا كنت بحاجة إلى التحدث فقط، يمكنك الاتصال بالسامريين على الرقم: 116 123، أو عبر البريد الالكتروني: jo@samaritans.org إذا كنت تشعر بعدم القدرة على إجراء محادثة هاتفية.

سوف يتولى أحد المتطوعين الرد عليك ويستمع إليك. سوف يتناقشون معك شواغلك وقلقك ومشاكلك، مع التركيز على أفكارك ومشاعرك بدلاً من الخوض في التفاصيل. لا تنتظر الوصول إلى مرحلة اليأس قبل طلب المساعدة.



الأنشطة المتاحة في HD Kids' Club

يقدم نادي "إتش دي كيدز" (HD Kids) هذا الصيف أنشطة رياضية، وفنون، وحرف، ودروس في الطهي، بالإضافة إلى علوم وتكنولوجيا وهندسة ورياضيات (STEM)، وجميعها أنشطة مجانية. يمكن للأطفال المشاركة في ورش العمل، والتسجيل للاشتراك في الرحلات، والمساعدة في طهي وجبات الغذاء الصحية الخاصة بهم، كما يمكن تعلم كيفية صنع الطين الصلصال والصابون والألعاب اللينة.

لماذا لا تقضي عطلتك الصيفية في تعلم مهارات جديدة وتكوين صداقات جديدة في نادي HD Kids؟

لا داعي للحجز المسبق، ونرحب بحضور كافة الأعمال. (يجب أن يكون الأطفال دون سن الخامسة برفقة أحد الوالدين أو الوصي في جميع الأوقات).

يقع نادي "HD Kids’" في "**هنري ديكينز كومينتي سنتر**" في العنوان: **104 St. Anns Rd, London, W11 4BU**. يبدأ النادي أنشطته اعتباراً من **الاثنين 23 يوليو**، والنادي مفتوح في جميع الأيام ما عدا أيام الأحد من **الساعة 12 ظهرًا حتى الساعة 3 مساءً** ويستمر حتى **الجمعة 31 أغسطس**.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة المركز شخصياً أو إرسال بريد إلكتروني إلى: **lucy@hdcc.london** أو إلى: **osei@hdcc.london**



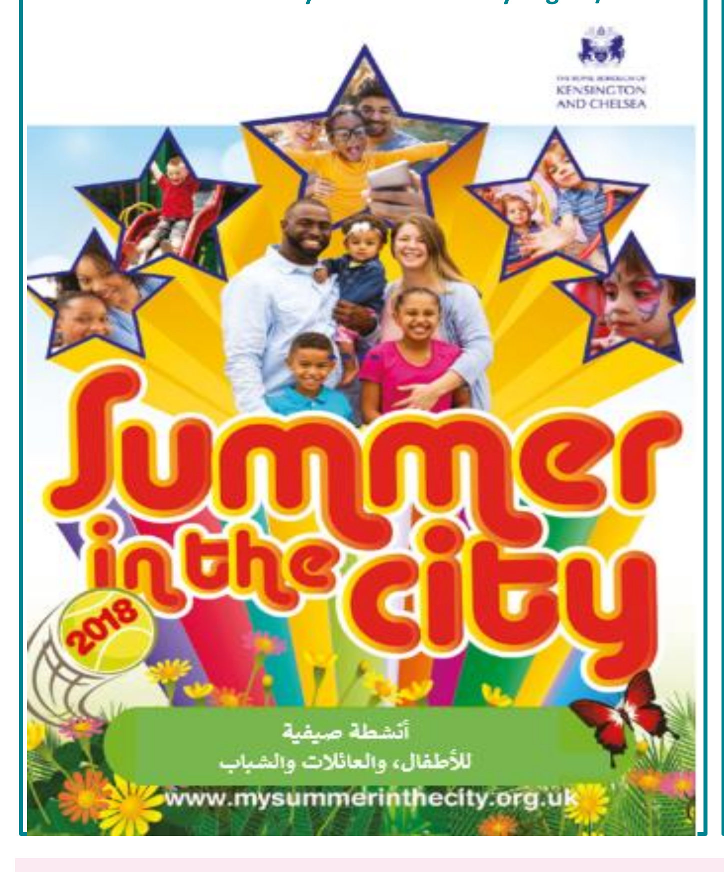
الأنشطة الصيفية للأطفال

الصيف في المدينة هو دليلك لمجموعة كبيرة من الأحداث والأنشطة التي تُقَدَّم للأطفال، والشباب وعائلاتهم هذا الصيف في جميع أنحاد مقاطعة كنسينغتون وتشيلسي والمناطق المجاورة.

هناك أكثر من 1000 نشاطاً يمكنك المشاركة فيه، بما في ذلك أنشطة الهواء الطلق، وإعداد المخبوزات، والفنون والحرف اليدوية، وتقليد الأصوات الموسيقية (beatboxing)، ومسابقات القراءة الصيفية، وجولات ركوب الدراجات المجانية، والجولات الاستكشافية للطبيعة، وصناعة الأزياء، وفن الكتابة على الجدران والتصوير وأكثر من ذلك بكثير.

يمكن الاطلاع على الأنشطة التي تجري في كنسينغتون وتشيلسي هذا الصيف في نشرة **Summer in the City** المتوفرة على "الموقع الالكتروني لدعم غرينفيل": **www.grenfellsupport.org.uk**

للاطلاع على جميع الأنشطة التي تجري في جميع المقاطعات الثلاثة، قم بزيارة صفحة **الأحداث الصيفية في المدينة:**
www.mysummerinthecity.org.uk/events



بدء أعمال فريق الإصلاح في "لانكستر وست"

بعد تلقي تعليقات وآراء الأهالي و"لجنة رابطة أهالي لانكستر وست"، تم إنشاء خدمة جديدة للإصلاح والصيانة، ولا سيما في حي "لانكستر وست".

اعتباراً من الاثنين 2 يوليو، بدأ فريق الإصلاح أعماله في الحي. وهو فريق مكون من ثمانية أفراد ومقره في "بيسلاين ستوديوز" في **Whitchurch Road, W11 4AT**، وفي المستودع القريب من **Safestore**. وهو ما يعني قدرة الفريق على ضمان تنفيذ أعمال الإصلاح وتسليمها بصورة أسرع عن ذي قبل.

سيتولى الفريق تنفيذ معظم أعمال الإصلاح المطلوبة في الحي السكني في الوقت الحالي، بما في ذلك الأعمال المطلوبة في العقارات الشاغرة وبعض أعمال الصيانة المطلوبة في المناطق العامة.

يمكن الإبلاغ عن أعمال الإصلاح المطلوبة من خلال الاتصال بالخط المخصص لإسكان "لانكستر وست" على الرقم: **0800 137 111** (اختر الخيار رقم 1)، بين الساعة **9 صباحاً حتى 5 مساءً**، أو عن طريق البريد الالكتروني: **lancasterwest@rbkc.gov.uk**

NHS

دعم هيئة الصحة الوطنية (NHS) الخاص لأهالي غرينفيل

أتمت هيئة خدمات الصحة الوطنية 70 عامًا في تقديم خدماتها يوم **الخميس 5 يوليو 2018**، مما يشكل فرصة مثالية للاعتراف بأهمية العمل التي تقوم به إحدى المؤسسات الأكثر شعبية في البلاد.

في هذا الملحق الخاص عن NHS في نشرة "أخبار دعم غرينفيل"، قمنا بإعداد دليل شامل للخدمات التي قد تكون مفيدة لك أو لمن تهتم بأمرهم، أو لأي شخص تضرر من مأساة برج غرينفيل. سوف تجد أرقام الدعم، وخريطة لمراكز الدعم المحلية، والاستفسارات الخاصة بغرينفيل، وسوف نخبرك عن أين يمكنك الحصول على توجيهات وإرشادات للمساعدة الذاتية والإجابات على الأسئلة التي قد تدور في رأسك حول دعم هيئة الصحة الوطنية (NHS).

نحن نريد تسليط الضوء على الخدمات المتاحة للأشخاص الذين هم بحاجة إلى الدعم، وذلك بهدف ضمان عدم شعور أي شخص على الإطلاق بأنه ليس لديه مكاناً يلجأ إليه. إن هيئة الصحة الوطنية دائماً على استعداد لتقديم التوجيه، والدعم، والرعاية للجميع بصفة يومية. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى المساعدة، فعليك بالاتصال والاستفادة من الموارد القيمة المتوفرة.



تقدم خدمات NHS الصحية والنفسية لأهالي غرينفيل الدعم والمساعدة في حالة تعرض أي شخص لأعراض القلق، أو التوتر، أو الإجهاد، أو عدم القدرة على النوم. يمكنك التسجيل الشخصي عبر الإنترنت على: **www.grenfellwellbeing.com**. لمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم: **020 8637 6279**، أو عبر البريد الإلكتروني **grenfell.wellbeingservice@nhs.net**

هناك خط هاتفي متوفر 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع لدعم الصحة النفسية العاجلة. اتصل في أي وقت على: **0800 0234 650**.

خدمة غرينفيل NHS الصحية والنفسية

تتميز خدمات NHS الصحية والنفسية لأهالي غرينفيل بأنها مجانية وسرية للأطفال والكبار المتضررين من مأساة غرينفيل.

ماذا الذي تقدمه الخدمة؟

توفر خدمة غرينفيل NHS الصحية والنفسية مجموعة من العيادات والعلاجات الحوارية لمساعدتك على التعامل مع ما يعتريك من أعراض، والشعور بإحساس أفضل. إذا كنت تشعر بالضيق، أو الأرق وعدم القدرة على النوم، أو ينتابك ذكريات أو صور للمأساة تظهر لك بشكل غير متوقع في ذهنك، أو تشعر بالقلق أو التوتر أو القلق، بادر بالاتصال.

كيف يمكن أن تساعدك هذه العلاجات؟

يمكن للعلاج المتاح مساعدة الأشخاص على التغلب على الذكريات المؤلمة. قد يعاني بعض الأشخاص من ذكريات الماضي وكوابيس يمكن أن تكون صعبة للغاية وتؤثر على نظام حياتهم اليومي، وعلى قدرتهم على النوم. يساعد العلاج على "تفهم واستيعاب" ما حدث، بحيث تتقلص الذكريات وتقل الكوابيس. سوف تركز هذه العلاجات أيضاً على خفض المستويات العامة للقلق وتحسين النوم.

كيفية الحصول على المساعدة

إحالة ذاتية: أسهل طريقة للوصول إلى الخدمة هي الدخول بنفسك على: **grenfellwellbeing.com** واستيفاء بيانات نموذج الإحالة (للكبار فقط).

وبناء على رغبتك، يمكنك الاتصال بالخدمة على الرقم: **020 8637 6279**، أو عبر البريد الإلكتروني: **grenfell.wellbeingservice@nhs.net**

سوف تحتاج إلى الاتصال على هذا الرقم في حالة طلب إحالة طفل.

يمكنك أن تطلب من طبيبك العام الإحالة لهذه الخدمة.

يتم تقديم الخدمة من المراكز المبينة على الخريطة، وتحتاج إلى حجز ميعاد مسبق قبل الحضور، باستثناء الخدمات المقدمة في "الكيرف"، حيث تتولى NHS عقد جلسات بدون حجز مسبق.

تتوفر NHS في "الكيرف" يوميًا من الساعة **10 ص حتى الساعة 8 م**، من **الاثنين إلى الجمعة** ومن الساعة **11 ص حتى الساعة 6 م** في **عطلات نهاية الأسبوع**.



خدمات التوعية



يمكن لأي شخص الاتصال بفريق التوعية "Outreach Team" عن طريق الاتصال على الرقم: **020 8962 4393**، في جميع الأيام، بين الساعة **9 صباحاً وحتى 8 مساءً**.

ربما تكون قد شاهدت فريق التوعية وهم يمارسون عملهم في منطقتك، مرتدين قمصانهم الخضراء أو الكاب الخاص بهم مع قلادة NHS المميزة.

منذ أحداث "برج غرينفيل"، يحرص "فريق التوعية" على طرق الأبواب والالتقاء بأهالي المجتمع، وينتهز فرصة الاحداث المجتمعية، ويقدم المساعدة والدعم عند الحاجة.

وهم دائما موجودون لمساعدتك، بما في ذلك في الأوقات الصعبة وأثناء الليل وخلال العطلات الرسمية. فعلى سبيل المثال: أثناء التحقيقات، في مهرجان "نوتنغ هيل"، تقديم الوجبات في الكريسماس، ليلة "Guy Fawkes"، في عيد الفطر وفي المسيرات والمناسبات التذكارية.

يتكون الفريق حاليًا من أفراد تمريض متخصصين في الصحة النفسية ومعالجين مهنيين، ومعالج بالفنون، ومن خلال الموسيقى والدراما، واختصاصي علم نفس مساعد واثنين من الأهالي – أحدهما يعمل في مجال الصحة العامة ويحمل الآخر درجة الماجستير في الدراسات الإسلامية ويقضي بعض الوقت في مخيمات كاليه (Calais camps).

ما هو دور فريق التوعية؟

يقدم فريق التوعية أيضًا تقييمات أولية لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) - غالبًا ما يكون في أماكن داخل الحي مثل "الكيرف"، أو في منازل الأشخاص. وفي الحالات التي تتطلب رعاية معينة، وبموافقة المريض، يتولى الفريق إحالة الشخص إلى خدمة غرينفيل للكبار في مؤسسة الصحة الوطنية في "سنترال ونورث وست لندن" (CNWL) لإجراء تقييم سريري وتقديم العلاج اللازم. يمكن إحالة المرضى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) أو الاكتئاب أو القلق أو أي مشاكل تتعلق بالصحة العقلية.

وبالإضافة إلى الفحص الطبي، يقدم "فريق التوعية" مساعدة عاطفية ونفسية، ودعم عملي للمساعدة في العثور على خدمات الدعم المناسبة، والعمل عن كثب مع مجموعات المجتمع المحلي للمساعدة في تعزيز قدرة المجتمع على التكيف.

إذا شاهدت أعضاء الفريق في الشارع أو أثناء الأنشطة المختلفة، يمكنك دائمًا التحدث معهم. سوف يقومون بإبراز هوية NHS إذا لزم الأمر.

يمكنك أيضًا الاتصال بالفريق على الرقم: **020 8962 4393**، على مدار الأسبوع، من الساعة **9 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً**. يتوفر في جميع الأوقات طبيب كبير خلال هذه الساعات للتحدث إليك إذا كنت بحاجة إلى دعم صحي. سيكون بإمكان المسؤول الإجابة عن أي أسئلة لديك، بما في ذلك ما إذا كنت تريد أن يتولى الفريق دعم حدث ما في الحي. إذا كنت ترغب في أن يحضر شخص ما لرؤيتك في الحي أو في المنزل، فسوف يتم الاتفاق على توقيت ومكان اللقاء.

تتعاون الخدمات الصحية والنفسية في غرينفيل مع جمعية النهوض بالثقافة من خلال الفنون البصرية (ACAVA) لتوفير 12 ورشة عمل مجانية "الفنون للصحة والرفاه" تحت إشراف فنانين للبالغين طوال فترة الصيف.
سيكون هناك حتى 12 مكانًا متاحاً في كل ورشة عمل. سيتم عقد كل ورشة مرتين، ويمكن للمشاركين الاختيار بين الحضور في **"اكافا" (ACAVA)** في **54 شارع بليتشندن، W10 6RJ، أيام الخميس** من **الساعة 2:30 إلى الساعة 4:30 مساءً** أو في **"الكيرف" (10 بارد رود، W10 6TP)** أيام **السبت من الساعة 11 صباحًا إلى الساعة 1 ظهراً**.

تشمل ورش العمل ما يلي:

- **26 و28 يوليو** – رسم وقص أشكال باستخدام الورق
- **2 و4 أغسطس** – صناعة الأواني والتماثيل على مختلف الأشكال
- **9 و11 أغسطس** - الشموع العطرية أو زخارف باستخدام اللباد
- **16 و18 أغسطس** - الرسم والخياطة
- **23 و25 أغسطس** - عمل الأقنعة
- **30 أغسطس و1 سبتمبر** - طباعة على القماش باستخدام قوالب

تتعاون الخدمة أيضًا مع ACAVA لتقديم جلسات علاج من خلال المجموعة أسبوعياً للعلاج بالفن للكبار.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بفريق Grenfell Outreach Team على الرقم: **020 8962 4393**.

دعم أولئك الذين يعانون من إدمان الكحول والمخدرات



يتولى "المجلس" تمويل خدمة رعاية ضحايا إدمان الكحول والمخدرات، والتي تقدم نصائح مجانية وسرية لأي شخص مقيم في كنسينغتون وتشيلسي ويعاني من هذه المشكلة. هناك مجموعة من الخدمات التي يقدمها فريق من المتخصصين على مدار أيام الأسبوع في "أكرون هول": **Acron Hall, 1 East Row, W10 5AR**.

يمثل فريق "نافجيتور" (The Navigators) نقطة الاتصال الأولى الخاصة بخدمات مكافحة المخدرات والكحول في كنسينغتون وتشيلسي، وهو فريق متاح للمقابلة في جميع أنحاء "نورث كنسينغتون" بدون ميعاد مسبق.

أيام الإثنين من **الساعة 3 مساءً وحتى الساعة 7 مساءً** في **كنيسة نوتينغ هيل ميثودست، 240 شارع لانكستر، W11 4AH**، و**أيام الأربعاء** من الساعة **1 مساءً حتى الساعة 5 مساءً** في **"الكيرف"، 10 بارد رود، W10 6TP**

يمكن للخدمة القيام بزيارات منزلية والتدخل في حدود معينة وتعزيز الصحة والرفاه المرتبطة بخيارات التعافي.

للاتصال بالخدمة، اتصل على الرقم: **07850 773696** أو عبر البريد الالكتروني: **northken@DAWSlondon.org**

الأحداث القادمة

ورش عمل الأشكال الطينية للأطفال ما بين 6 إلى 12 سنة

تدير خدمات غرينفيل الصحية والنفسية ورش عمل لتشكيل طين الصلصال للأطفال في "الكيرف". ستعقد آخر حلقة **يوم الأربعاء 18 يوليو 2018**، من الساعة **4 مساءً حتى الساعة 5 مساءً**.

تعد ورشة العمل فرصة للاستكشاف والمتعة مع استخدام طينة الصلصال. وهي تقدم تقنيات العمل بالطين، ودعم المشاركين لتخليق أشكال فنية.

يستطيع المشاركون اصطحاب أعمالهم إلى المنزل.

العدد محدود بعشرة أماكن فقط، لذا يرجى حجز مكان لطفلك عن طريق الاتصال بالرقم: **020 8962 4393**، أو اسأل عن أي من موظفي NHS العاملين في "الكيرف".

تعال وشاهد منطقة العلاج الجديدة

من المقرر أن تفتتح خدمات غرينفيل الصحية والنفسية منطقة علاج جديدة يوم **الأربعاء 12 سبتمبر2018**، من **الساعة 4 مساءً وحتى الساعة 7 مساءً** في **مستشفى سانت تشارلز، شارع إكسمور، W10 6DZ**

سيكون هناك موسيقى، ومرطبات وأحاديث وغير ذلك من الأنشطة؛ لذا، فلماذا لا تحضر؟ نرحب بالجميع.

يمكنك مشاهدة جناح غرف العلاج، ومقابلة المعالجين والقائمين على تصميم المكان.

يمكنك البقاء معنا كما يترآى لك، وسوف يكون هناك علامات في جميع أنحاء المستشفى لتوجيهك إلى حيث تريد الذهاب.



دعم عاجل للحالات الصحية والنفسية

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى مساعدة عاجلة أو دعم نفسي، فيمكنك الاتصال على الرقم: **0800 234 650**، على مدار اليوم، وطوال أيام الأسبوع.

كما يمكنك الاتصال بالطبيب العام أو زيارة قسم الحوادث والطوارئ القريب منك.

في حالات الطوارئ، اتصل بـ **999**.



دعم مصابي حريق Whitstable House

يزور "فريق التوعية" المنطقة لتقديم الدعم لأي شخص قد يكون تضرر من الحريق الذي اندلع في "ويتستابل هاوس" يوم 3 يوليو، أو الذين يعانون من أعراض تدعو إلى القلق مرة أخرى. وسينتشر أفراد الفريق في المنطقة ويتوجهون من منزل إلى آخر لضمان تلبية احتياجات الأهالي من خدمات الصحة الوطنية NHS.

كيفية يمكنك التواصل مع الفريق:

يمكنك التحدث إلى أحد أعضاء فريق التوعية في أي وقت تقابله في الشارع، أو الاتصال على الرقم:

020 8962 4393، طوال أيام الأسبوع، بين **التاسعة صباحًا والثامنة مساءً**.

أسئلة متكررة

1. من يجب عليه الاتصال بخدمة غرينفيل NHS الصحية والنفسية؟

يمكن لأي شخص تأثر بأحداث مأساة غرينفيل التواصل للحصول على الدعم. من الثابت أن الجميع يتفاعل بطريقة مختلفة مع الصدمات، ومن بين ردود الفعل الشائعة أن تشعر بالإحباط والقلق والخوف. قد تستمر في استعادة مشاهد ذكريات الصدمة، وتواجه صعوبة في النوم والشعور بالإرهاق البدني أو التوتر واضطراب المزاج.

إذا لم تكن متأكدًا، فيمكنك الاتصال بالخدمة وسيسعدنا مقابلتك والتحدث عما تواجهه من أعراض محددة بكل مهنية. للحصول على قائمة أكثر تفصيلاً عن الأعراض التي قد تتعرض لها بعد وقوع حادث صادم، يرجى زيارة **www.grenfellwellbeing.com/about**

2. أين يمكنني الحصول على ميعاد؟

يتوفر لدى خدمات غرينفيل الصحية والنفسية غرف علاج في جميع الأماكن الموضحة على الخريطة في الصفحة الرابعة. سوف تحتاج إلى الاتصال بهم لتحديد موعد، ما لم تكن تفضل الذهاب إلى "الكيرف".

3. كيف يمكنني إحالة طفلي؟

لإحالة طفلك، يمكنك الاتصال على الرقم: **0800 0234 650** على مدار الساعة. كما يمكنك أيضًا الاتصال على الرقم: **020 8637 6279** أو عبر البريد الالكتروني **grenfell.wellbeingservice@nhs.net**



برنامج الأنشطة في مركز المساعدات المجتمعية "الكيرف"

الاثنين 16 يوليو

- **10 إلى 12:30** ظهراً – دورات NOVA ICT
- **1 إلى 3:00 عصراً –** مهارات لغة انجليزية (تعليم القراءة والكتابة لناطقي الإنجليزية)
- **2 إلى 4 عصراً** – خدمات دعم "غرينفيل" (بدون حجز)
- **3:00 إلى 5:00 مساءً –** شارك في الغناء في عرض حي
- **5:00 إلى 7:00 مساءً** – نادي الواجبات المدرسية من 11 إلى 18 سنة مع معلم مؤهل (بدون حجز)
- **6 إلى 8:00 مساءً** – فصول تأهيل لغة إنجليزية قبل (ESOL)
- **6:30** إلى **7:30 –** فصول زومبا للنساء فقط

الثلاثاء 17 يوليو

- **9:30 إلى 11:30 صباحاً و 12:25 إلى 2:30 مساءً –** ESOL – فصول تعليم لغة انجليزية (يرجى الحجز عبر البريد الالكتروني: **(sakinah.touzani@westway.org**
- **10:30 إلى 12:30 ظهراً** – جلسات بحث عن وظيفة وسير ذاتية (المنطقة المفتوحة، الدول الأول) (بدون حجز)
- **10:30 إلى 12:30 ظهراً** – مساعدة الأطفال على التعامل مع الخسارة (يرجى الحجز من خلال البريد الالكتروني: **(thecurve@rbkc.gov.uk**
- **10:00 إلى 3:00 مساءً** – نادي فوزية للحياكة للجميع. (بدون حجز). تنمية مهارتك في الخياطة: خياطة ودردشة.
- **1:30 إلى 2:30 مساءً** –التغلب على الحزن: تحدث، استمع وشارك "أليشا" وآنا
- **5:00 إلى 7:00 مساءً –** فصول تعليم لغة عربية للأعمار التي تبدأ من 7 سنوات (مطلوب التسجيل – يرجى إرسال رسالة الكترونية إلى **(thecurve@rbkc.gov.uk**
- **7 إلى 8 مساءً –** مواجهة الأحزان – مجموعة كولن للرجال (Collin's Men's Group)



الأربعاء 18 يوليو

- **10:00 إلى 12:00 ظهراً –** قهوة الصباح العالمية، بدون حجز ومتاحة للجميع. فنجان قهوة ودردشة
- **10 إلى 12:30 ظهراً –** دورات NOVA ICT مهارات توظيف
- **10:30 إلى 12:30 ظهراً** – جلسات بحث عن وظيفة وسير ذاتية (المنطقة المفتوحة، الدول الأول) (بدون حجز)
- **2:00 إلى 4:00 عصراً –** جلسة عن أضرار المخدرات والكحوليات (يدون حجز)
- **4:00 إلى 5:00 مساءً –** ورشة عمل لطينة الصلصال للأطفال من عمر 6 إلى 12 سنة
- **4:00 إلى 7:00 مساءً –** مجموعة الفتيات الشابات للمرحلة السنية 13فأكبر (تحت إشراف لورا للصحة والرفاه العاطفي)
- **6:00 إلى 7:00مساءً –** مجموعة قراءة مشتركة، مُرحب بحضور كل المستويات. تعال وشارك متعة القراءة في مجموعة.



الخميس 19 يوليو

- **10:30 إلى 11:30 صباحاً–** تعال والعب (Stay and Play) – فرصة للأطفال والآباء /مقدمي الرعاية للعب والغناء واستكشاف حقائق جديدة وتعلم معاً
- **12:30 إلى 2:30 ظهراً –** Mums and Bumps (نادي اليوجا "مامز آند بامبز"
- **1:00 إلى 3:00 ظهراً–** مهارات تكنولوجيا المعلومات ICT، ودعم ما قبل التوظيف، مناسبة لغير المستعدين "المركز التوظيف" (بدون حجز)
- **2 إلى 3 مساءً – NOVA (Alex) ICT،** مهارات التوظيف (بدون حجز)
- **4:00 إلى 4:45 عصراً** – وجبة صحية خفيفة للأطفال (أماكن محدودة، يرجى الحجز من خلال مراسلة: **(thecurve@rbkc.gov.uk**
- **4:00 إلى 6:00 مساءً** – الفنانون الصغار (من 5 إلى 11 سنة) للفنانين الصغار الراغبين في تعلم وتنمية مهاراتهم.
- **5:00 إلى 7:00 مساءً –** فصول تعليم لغة عربية للأعمار التي تبدأ من 7 سنوات (مطلوب التسجيل – يرجى إرسال رسالة الكترونية إلى **(thecurve@rbkc.gov.uk**

الجمعة 20 يوليو

- **10:00 إلى 1:00 ظهراً –** ACAVA ورشة عمل الأواني الفخارية (للحجز يرجى مراسلة **(thecurve@rbkc.uk**
- **10:00 إلى 1:00** ظهراً – مجموعة "ميدواي" النسائية
- **11:00 إلى 11:40 صباحاً – "زومبينيز" – Zumbinis** رقصات زومبي للأطفال (تحت الخامسة) مع الآباء ومقدمي الرعاية



تفتح الحضانة أبوابها أيام:
الاثنين والثلاثاء، والأربعاء والجمعة:
10 صباحاً إلى 12 ظهراً، ومن 1 إلى 3 مساءً
لا يوجد خدمة حضانة أيام الخميس
تقدم الحضانة خدماتها للآباء والأمهات المرتبطين بحضور مواعيد أو دورات تدريبية في "الكيرف". يمكن لمستخدمي "الكيرف" الآخرين الاستفادة من خدمات الحضانة أيضاً عند حضور حدث أو أنشطة. للحجز، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى:
thecurve@rbkc.gov.uk

يفتح مركز المساعدات المجتمعية" الكيرف" أبوابه من **10 صباحاً إلى 8 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة. ومن 11 صباحاً إلى 6 مساءً** في عطلات نهاية الأسبوع.

مركز المساعدات المجتمعية "الكيرف" في 10 بارد رود، لندن، W10 6TP

تحتاج بعض الجلسات إلى الحجز مقدماً لضمان توفر مكان، لذلك، يرجى إرسال رسالة عبر البريد الالكتروني: **thecurve@rbkc.gov.uk**، وسوف يتم تأكيد الحجز من جانبهم.


للاطلاع على القائمة الكاملة للأنشطة، يرجى زيارة: **grenfellsupport.org.uk/thecurve/events**

خدمات الدعم المُتاحة

على من يرغب في التحدث إلى الشرطة بشأن التحقيقات الجارية في حادث الحريق، المبادرة بالاتصال بشرطة العاصمة على الرقم: **0800 032 4539**.

جهات اتصال هامة

رعاية Cruse "كروز" لحالات الوفاة:
اتصل بخط المساعدة المجاني على مدار اليوم: **0808 808 1677** أو بالبريد على: **helpline@cruse.org.uk**. وخطفي المساعدة مفتوح من **الاثنين إلى الجمعة** من **9:30 إلى 5 مساءً**. وساعات إضافية مساء أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس، حتى 8 مساءً

استخراج بدل فاقد لجوازات السفر، والتأشيرات أو استفسارات بالهجرة:
اتصل بخط المساعدة على مدار اليوم: **0300 303 2832**.

نوعية الهواء والتعرض للدخان:
إن كان لديك أي مخاوف بشأن أعراض صحية، يرجى مراجعة الطبيب أو الاتصال: **111** NHS.

دعم الإسكان

إن كان لديك أي استفسار بشأن التسكين، أو كنت في حاجة إلى معرفة المسؤول عن التسكين الخاص بك، يرجى الاتصال على الأرقام: **0800 137 111**، أو **020 7361 3008**.

دعم الضحايا:

اتصل على مدار اليوم بالرقم: **0808 1689 111** للحصول على دعم مادي أو معنوي، أو زيارة الموقع الالكتروني: **victimsupport.gov.uk**.

الوحدة الإسلامية للاستجابة لغرينفيل"
تقدم أيضاً دعماً إضافياً. للاطلاع على المزيد من خلال البريد الالكتروني: **info@gmru.co.uk**

كما يمكنك أيضاً الحصول على دعم بدني ونفسي في "**مركز مساعدة غرينفيل The Curve**". اتصل على الرقم:
07712 231 133.

تتخذ خدمات "هستيا" (Hestia)، و"مؤسسة خدمات الصحة الوطنية NHS لوسط ونورث ويست لندن"، و"خدمة مكافحة الإدمان" من **كنيسة "نوتنغ هيل ميثودست"، في لانكستر رود**، مقراً لهم في خدمة ليلية من **الساعة 10 مساءً وحتى 8 صباحاً**. تعال للدردشة والدعم.

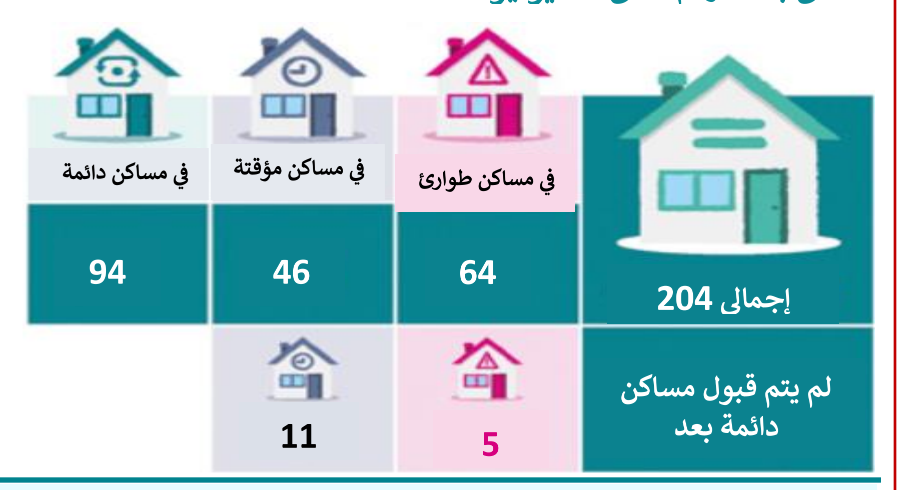
الاجتماعات القادمة

الأهالي مدعوون للحضور
اجتماع المجلس الكامل:
الأربعاء 18 يوليو، 6.30 مساء، كنسينغتون تاون هول
لجنة مراجعة استعادة الأوضاع في غرينفيل:
الثلاثاء 24 يوليو، 6.30 مساء، كنسينغتون تاون هول

دعم غرينفيل

آخر أخبار إجراءات إعادة التسكين في برج غرينفيل و "غرينفيل ووك"





احتفظ بأغطية الزجاجات لعمل جدارية جديدة مع "ACAVA"

ظهر في طبعة الأسبوع الماضي من نشرة "أخبار دعم غرينفيل" اللوحة الجدارية التي تم إنشاؤها من أغطية الزجاجات بواسطة مدرسة "أكسفورد جاردنز الابتدائية" والفنان "توميمي يوشيدا" لجذب الانتباه إلى أهمية إعادة استخدام وتدوير البلاستيك. مؤسسة "أكافا" (ACAVA) هي مؤسسة خيرية تعليمية تعمل على تطوير المهارات البصرية، كما يتولى الفنان "توميمي" إدارة مشروع اجتماعي لإنشاء جداريات من أغطية الزجاجات البلاستيك خلال العطلة الصيفية كجزء من "برنامج فلوريش" (Flourish)، وجاري تجميع أغطية الزجاجات لهذا الغرض منذ شهر أبريل الماضي.

بتصميم فني من العائلات المحلية، يبدأ العمل في اللوحة الجدارية **يوم الثلاثاء 31 يوليو** ويستمر أيام **الخميس 2 أغسطس، الأربعاء 8 أغسطس والجمعة 10 أغسطس** في "ماكسيلا ستوديوز، **4 Maxilla W10**، من **الساعة 2 حتى الساعة 4 عصراً** كل يوم.

هذا هو المكان الذي يمكنك فيه المساعدة. ما تزال ACAVA في حاجة إلى أغطية زجاجات من جميع الألوان من أكبر عدد ممكن من الأهالي. يرجى الاحتفاظ بأغطية الزجاجات واحضارها إلى نقطة التجميع في **ACAVA**، في **Blechynden Street, W10**، **قبل نهاية يوليو**.

نحن نشجع عائلات الحي على الحضور والمشاركة في المشروع لعمل جدارية رائعة جديدة للمنطقة المحلية. يجب أن يكون الأطفال بصحبة مرافق.

للحصول على تحديثات عن هذا المشروع، تابع صفحة **@ACAVAflourish** على تويتر.

لمزيد من المعلومات عن هذا المشروع، يرجى مراسلة ليزا ناش على **lnash@ACAVA.org**



دعم تحقيقات غرينفيل

يتواجد بصفة يومية "فريق توعية غرينفيل" مع "هيستا" في جلسات الاستماع للجنة التحقيق العام لحادث غرينفيل لأي شخص يحتاج إلى دعم. يمكنك العثور على أفراد الفريق في مكان جلسات الاستماع. من السهل التعرف على موظفي NHS من خلال قمصانهم الخضراء والقلادة الخاصة بـ NHS، وعلى موظفي "هيستا" من خال الأوشحة الخضراء والبرتقالية.

للحصول على آخر المعلومات بانتظام، يرجى متابعتنا | كما تتوفر النشرة الإخبارية أيضاً باللغة العربية والفارسية.

facebook.com/grenfellsupport @grenfellsupport www.grenfellresponse.org.uk